विक्रम संवत - 2074

राजीव भाई ने जो ज्योति प्रज्वलित की थी उस ज्योति को देश भर के कोने-कोने तक पहुँचाने के लिए युवा साथी हमारा साथ दे रहे है, हम आपको भी आवाहन करते है कि आप भी हमारे साथ जुड़े और हमारे क्रांतिकारियों के अधूरे सपनों को पूरा करने में हमारे सहयोगी बने।

स्वास्थ्य अमृतावली

स्वस्थ व निरोगी रहने का विज्ञान

अमर बलिदानी भाई राजीव दीक्षित ने जहाँ से छोडा था उसे आगे बढ़ाते हुए उनके विचारों को समर्पित आयुर्वेद की विभिन्न संहिताओं की प्रमाणिकता के साथ तैयार इस ज्ञानवर्धक साहित्य को पढ़े और जन जन तक पहुंचाऐ ।

सहयोग राशि 10/-

अमर बलिदानी भाई राजीव दीक्षित

सुखी जीवन का आधार निरोगी जीवन

गंभीर चिंतनीय विषय

इस तथाकथित आधुनिकता, विज्ञान, विकास के युग की तुलना अगर उस समय के भारत से करें जब भारत भूमि पर अंग्रेजों ने पांव पसारना शूरू किया था और विश्लेषण करें कि हम उन्नत हो कर कहां से कहां पहुंचे तो हम पाऐंगे कि

पहले गाँव के साधारण गुरूकुल जो मन्दिर के दान से चलते थे, इनसे संस्कृत, वेद पुराणों में प्राकंड होकर छात्र निकलते थे और अपने परिश्रम से अर्थ (धन) कमाते हुए बडे बडे परिवारों के साथ सुखमय जीवन बिताते थे और आज धन संपदाओं और साधनों से संपन्न बडे बडे कौनवेन्टो और शिक्षा सस्थानों से निकले छात्र दो कौड़ी की नौकरी के लिए सडको पर मारे मारे फिरते है।

पहले लोग गोबर की खाद का उपयोग करके जमीन कि उपजाऊ शक्ति नष्ट किऐ बिना शुद्ध (जहर मुक्त) अनाज पैदा करते थे और आज रासायनिक खाद व जहर से खेती करने वालों ने न सिर्फ खुद को कर्ज मे डुबोया बल्कि संपूर्ण समाज के स्वास्थ्य का नाश कर दिया है।

पहले लोग कुआं, नदी, तालाब का मैला-कुचैला पानी पीकर भी 100 साल जी लेते थे, परन्तु आज R.O. का शुद्ध पानी पीकर 40 वर्ष की उम्र में ही बुढ़ढे हो रहे है।

पहले कच्ची घानी का तेल खाने वाले लोग बुढ़ापे में भी मेहनत कर लेते थे अब हम डबल, ट्रीपल रिफाईड खाकर जवानी में ही हाँफ रहे है, और हार्ट अटैक जैसी समस्याओ से जूझ रहे है।

पहले लोग डले वाला सेंधा या काला नमक खाकर बीमार नहीं पड़ते थे परन्तु अब टैक्नोलाजी के नाम पर आयोडिन नमक खाकर नपुसंकता और ब्लड प्रैशर के शिकार हो रहे हैं।

पहले लोग नीम, बबूल, कोयला, नमक आदि से दाँत साफ करते थे और 100 वर्ष की आयु तक भी चबा-चबा कर खाते थे, परन्तु अब मल्टीनेशनल कंपनीयों के टूथपेस्टों की सुरक्षा के नाम पर चलने वाले विज्ञापन देखकर व अपनाकर भी हम केवल दांतों के डाक्टर के चक्कर ही लगाते है।

पुराने समय के वैद्य नाड़ी पकड़कर बीमारी बता देते थे आज के डाक्टर इतनी महंगी महंगी जांच करवाकर भी रोग व रोगों के कारण नहीं जान पाते।

पहले अनपढ़ बूढ़ी दाई घर में हीं 10 - 12 बच्चों का साधारण प्रसव करा देती थी उतने बच्चे पैदा करके भी औरतें 80 वर्ष की आयु में भी खेत में काम करती थी और आज पूरे 9 महिने डाक्टर की देखरेख मे रहने वाली नारी सीजेरीयन (पेट चीरवाकर) बच्चे पैदा कर रही है और जीवन भर का रोग ले रही है।

पहले लोग काले गुड की मिठाई मजे से खाते थे अब कुछ खाने से पहले ही शुगर की बीमारी हो जाती है।

पहले पेड़ की छाया में सोकर मनुष्य स्वस्थ्य रहता था और आज एयर कण्डीशन में भी सोकर ऑक्सीजन कि कमी से जूझ रहे हैं।

पहले हर गाँव के पास प्रचुर मात्र में पशु धन था, गौमाता का दूध पीकर मनुष्य बलवान और निरोगी रहता था। आज शुद्ध दूध कहीं ढूढ़े भी नहीं मिलता, मनुष्य कृत्रिम व रसायन मिलें दूध पीने को मजबूर है, और बीमार है।

अगर हमारी आधुनिकता, विज्ञान, विकास की यही गति रही तो हम अपनी पीढ़ी को आखरी पीढ़ी मानकर चलें इसके बाद तो पैदा होने मुश्किल है। अगर होगें तो हमारी ये स्थिति है तो उनकी क्या होगी आप खुद कल्पना करें.....

तो आइए इस छोटे से कदम को विराट प्रयास में बदलने में हमारा सहयोग करें।

श्री राजीव दीक्षित ज्ञानभूमि गुरुकुल

ग्राम धोतड़, जिला सिरसा (हरियाणा)

रणधीर सिंह 9812909700

आचार्य राजेश बहुगुणा 9997187392

आचार्य रविन्द्र 8901425605

E-mail: gurukulgyanbhoomi@gmail.com

भोजन पचेगा तो शरीर में सात धातुएँ बनेगी

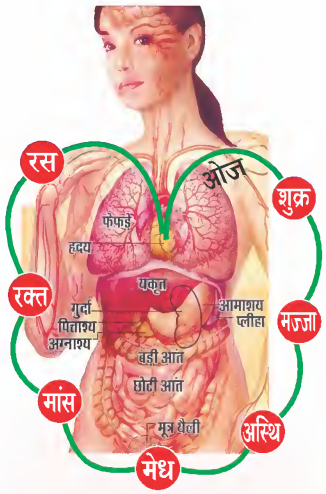
हमारे भोजन की थाली ही सबसे अहम है। अगर हमारी थाली में शुद्ध (रसायनों से मुक्त) भोजन है और यह भोजन दिनचर्या (सही समय पर खाया भोजन) और ऋतुचर्या के अनुसार है तभी इसका पाचन अच्छा होगा तो तभी शुद्ध रस बनेगा।

रसासृङ्मांसमेदोऽस्थिमज्जाशुक्राणि धातवः ।
जायन्तेऽन्योन्यतः सर्वे पाचिताः पित्ततेजसा ।। 15 ।।

कलादिकाख्यानम्, शार्ङ्गधरसंहिता

भोजन पचेगा तो रस बनेगा फिर क्रमशः रक्त, मांस, मेदा, अस्थि (हड्डी), मज्जा और शुक्र ये सात धातुएँ बनेंगी।

ये अग्नि के प्रभाव से पके हुए एक दूसरे से उत्पन्न होते है। पूरा शरीर इन्हीं सातों धातुओं से चलता है। भोजन अच्छा होगा तो रस अच्छा बनेगा, रस अच्छा होगा तो सातों धातुएँ अच्छी बनेगी।



यात्यामाशयमाहारः पूर्वं प्राणनिलेरितः ।
मधुर्यं फेनभावं च षड्रसोऽपि लभेत सः ।। 4 ।।

आहारादिगतिकथनम्, शार्ङ्गधरसंहिता

जब हम भोजन करते है तो भोजन प्राण वायु द्वारा मुख एवं आहार मार्ग द्वारा आमाशय में जाता है। आमाशय में भोजन पेस्ट (लुग्दी) जैसा बन जाता है। फिर समान वायु के प्रभाव से ग्रहणी (छोटी आंत) में जाता है।

ग्रहण्यां पच्यते कोष्ठवह्निना जायते कटुः ।
रसो भवति सम्पक्वादपक्वादामसम्भवः।। 7 ।।

कलादिकाख्यानम्, शार्ङ्गधरसंहिता

ग्रहणी (छोटी आंत) में आहार जठराग्नि से पकता है। भली भांति पकने पर आहार दो भागों में बंट जाता है, सार और किट्ट (मल)। सार से रस धातु की उत्पति होती है यह रसवाहिनियों द्वारा शरीर के पोषण के लिए हृदय की ओर चला जाता है, इस रस का स्थान हृदय है और यह रस हृदय से चल कर प्रतिदिन पूरे शरीर का तर्पण - पोषण व संचालन करता है।

यदा रसो यकृद् याति तत्र रञ्जकपित्ततः।
रागं पाकं च सम्प्राप्य स भवेद् रक्तसंज्ञकः।। 19 ।।

कलादिकाख्यानम्, शार्ङ्गधरसंहिता

जब रस (हृदय से) यकृत एवं प्लीहा में पहुचंता है, तो वहाँ रंजक पित्त की अग्नि से रस रक्त बन जाता है।

प्लीहा रस को पकाने तथा यकृत रंगने का कार्य करते है। यह रक्त धमनियों द्वारा संपूर्ण शरीर का पोषण करता है। रक्त जीवन है। इसका कर्म प्राणीयों को जीवित रखना है।

शोणितं स्वाग्निना पक्वं वायुना च घनीकृतम् ।
तदेव मांसं जानीयात् पेशीरूपेण संस्थितम् ।। 20 ।।

कलादिकाख्यानम्, शार्ङ्गधरसंहिता

रक्त अपनी अग्नि द्वारा परिपक्व होकर तथा वायु द्वारा घनीभूत होकर मांस में बदल जाता है। मांस शरीर में मांसपेशी के रूप में रहता है। मांस का कर्म शिरा, स्नायु, अस्थि (हड्डी) को बढाना होता है।

यन्मांसं स्वाग्निना पक्वं तन्मेद इति कथ्यते ।। 21 ।।

कलादिकाख्यानम्, शार्ङ्गधरसंहिता

मांस जब अपनी अग्नि द्वारा परिपक्व हो जाता है तो मेद कहलाता है। मेद जमे हुए घी जैसा पदार्थ है। जो त्वचा के नीचे पाया जाता है। मेद का कर्म संपूर्ण शरीर को स्निगध (चिकना) रखना है।

मेदो यत्स्वाग्निना पक्वं वायुना चातिशोषितम् ।
तदस्थि सज्ञां लभते स सारः सर्वविग्रहे ।। 22 ।।

कलादिकाख्यानम्, शार्ङ्गधरसंहिता

मेद जब अपनी अग्नि द्वारा परिपक्व होकर वायु द्वारा अत्यंत सुखा दिया जाता है तो वह अस्थि (हडड़ी)का रूप धारण कर लेता है। ये अस्थियां (हडिड़यां) संपूर्ण शरीर का आधार है। इनका कार्य संपूर्ण शरीर को धारण करना है।

अस्थि यत्स्वाग्निना पक्वं तस्य सारो भवेद् घनः ।
यः स्वेदवत् पृथग्भूतः स मज्जेत्यभिधीयते ।। 23 ।।

कलादिकाख्यानम्, शार्ङ्गधरसंहिता

जब अस्थि (हड्ड़ी) अपनी अग्नि द्वारा परिपक्व हो जाती है, तो मज्जा कहलाती है। मज्जा हड्डियों के भीतर पाया जाता है। मज्जा का कर्म हड्डियों को पूर्ण करना है।

मज्जातो जायते शु शुक्रं तस्य व्यक्तिस्तु यौवने ।। 24 ।।

कलादिकाख्यानम्, शार्ङ्गधरसंहिता

मज्जा का अपनी अग्नि द्वारा परिपक्व हो जाने पर शुक्र धातु की उत्पति होती है। शुक्र का कर्म गर्भ की उत्पति करना है।

पाचिताः पित्ततापेनरसाद्या धातवः क्रमत् ।
शुक्रत्वं यान्ति मासेन तथा स्त्रीणां रजो भवेत् ।। 15 ।।

आहारादिगतिकथनम्, शार्ङ्गधरसंहिता

संपूर्ण शरीर में उपस्थित अग्नि के ताप से पकाई गई रस, रक्त, मांस, मेद, अस्थि, मज्जा, आदि धातुएँ एक महीने में शुक्र धातु को प्राप्त हो जाती है।

अर्थात भोजन करने के बाद उससे बने रस से शुक्र धातु बनने की यात्रा में एक महीने का समय लगता है। उसी प्रकार स्त्रियों का रजस (आर्तव/अण्डाणु) बनता है।

ओजस्तु तेजो धातूनां शुद्धमीषल्लोहितपीतकम् । यत्राशे नियंत नाशो यस्मिंस्तिष्ठति तिष्ठति ।।
स्निग्धं सोमात्मकं शुद्धमीषल्लोहितपीतकम् । यत्रोशे नियतं नाशो यस्मिंस्तिष्ठति तिष्ठति ।।
निष्पद्यन्ते यतो भावा विविधा देहसंश्रया: ।। 37 ।।

सूत्रथानम्-11, अष्टाङ्गहृदयम्

रस से शुक्र तक सभी धातुओं का पोषण होने के बाद ओजस का निर्माण होता है। वह हृद्य में स्थित रहते हुए भी सम्पूर्ण शरीर में व्याप्त रहता है। वह शरीर का आधार है। यह स्निग्ध (चिकनाई युक्त गुण वाला), सोमगुणयुक्त, शुद्ध, लाल-पीला वर्ण वाला होता है, जिसका नाश होने पर मनुष्य की मृत्यु हो जाती है। इसके रहने पर ही मनुष्य जीवित रहता है। इसके रहने पर ही मनुष्य शरीर में कांति, पराक्रम, वीरता आदि भाव मनुष्य में विद्यमान रहते है। ओजस के बिना मनुष्य शरीर में पुरूषत्व का अभाव रहता है।

क्या है वात्त, पित्त-कफ ?

मानव शरीर पंचमहाभूतों (आकाश, वायु, अग्नि, जल व पृथ्वी) के संयोग से बना है। पंचमहाभूतों में से वायु, अग्नि, जल अधिक क्रियाशील हैं। आयुर्वेद में वायु महाभूत को वात्त, अग्नि महाभूत को पित्त व जल महाभूत को कफ माना गया है। आकाश महाभूत को वात्त व पृथ्वी को कफ से संयुक्त (जोड़ा) किया गया है।

ते धातवोऽपि विद्वद्भिर्गदिता देहधारणात् ।। 101 ।।

भावप्रकाश

वात्त, पित्त, कफ हमारे शरीर का मूल आधार हैं, ये शरीर को धारण करते हैं। इनके द्वारा ही शरीर चलता है इसलिए जब ये सम अवस्था में रहते हैं। तो इन्हें धातु कहा जाता है।

जिस प्रकार चंद्रमा, सूर्य, वायु अपने विशेष कर्म से संसार का संचालन करते हैं। उसी प्रकार वात्त-पित्त और कफ अपने कार्यो का सही ढंग से निर्वाह करते हुए शरीर का संचालन करते है।

विकृताऽविकृता देहं घ्नन्ति ।। 6 ।।

सूत्रथानम्-1, अष्टाङ्गहृदयम्

वात्त, पित्त, कफ जब ये विकृत होते है। तब रस-रक्त आदि धातुओं, उपधातुओं (जैसे:- हड्डी के दाँत, मज्जा के बाल और शुक्र का ओज) और मलों (मल-मूत्र) को दूषित करते है, तब इन्हे दोष कहा जाता है।

सम रहने की अवस्था में धातु क्योंकि शरीर इनसे ही चलता है व बिगड़ने पर दोष, क्योंकि सभी धातुओं को दूषित करते हैं।

जरूरी क्यों हैं शरीर के लिए वात्त-पित्त-कफ?

शरीर में गति उत्पन्न करने का कार्य वात्त (वायु) का है। वात्त तीनों दोषों में सबसे महत्वपूर्ण है क्योंकि वात्त ही प्राण है।

अतएव ऐसा प्रयत्न करना चाहिए जिसे वायु दूषित ना हो ।

वात्त/वायु पांच प्रकार की है।

उदान वायु के द्वारा ही नाक से श्वास लेना और छोड़ना, गले के कार्य जैसे भोजन अन्दर जाना या द्रव्य पीना, वाणी का निकलना (बोलना) कार्य के प्रति उत्साह पैदा होना, शरीर में उर्जा पैदा होना, बल, वर्ण, स्मृति का बढ़ना, **गले के** उपर के सभी कार्य नियंत्रित होते हैं।

समान वायु आमाश्य से अन्न को लेकर पकाता/पचाता है। पचे हुए आहार में से रस, मल व मूत्र को अलग-अलग करके उनके सही स्थान पर पहुँचाता है।

पुरूषों में शुक्र और महिलाओं में आर्तव (रज) को बाहर निकालना, मल-मूत्र को सही समय पर बाहर निकालना, गर्भ को सही समय पर बाहर निकालना, **नाभी के नीचे** के ये सभी कार्य **अपान वायु** के द्वारा ही होते है।

मुख से भोजन को अंदर लेकर जाना, थूकना, छींकना, खांसना, फेफड़ो के द्वारा श्वास लेना और छोड़ना ये सभी कार्य **प्राण वायु के है।**

अंगों को ऊपर व नीचे की और लाना, आँखे खोलना व बंद करना आदि कार्य **व्यान वायु** के ही है।

पित्त (अग्नि) पांच प्रकार के हैं।

जो तत्व शरीर में गर्मी उत्पन्न करता है वह पित्त कहलाता है।

जो पित्त हमारे शरीर में पाचन आदि कार्यों को करता है। खाये हुए आहार को पचाता है तथा उसका सार (रस) एवं किट्ट (मल-मूत्र) को अलग-अलग करता है, वह **पाचक पित्त** कहलाता है। पाचक पित्त सभी पित्तों में सबसे बलवान है इसलिए यह अन्य चार पित्तों को शक्ति प्रदान करता है।

भोजन का पाचन होने के बाद जो रस बनता है उस रस को रक्त में बदलने का कार्य **रजंक पित्त** के द्वारा ही होता है।

अहंकार, कफ और तम (बुरी प्रवृति) को हटाकर मन व बुद्धि को निर्मल और उत्कृष्ठ करने का कार्य **साधक पित्त** का है।

जिस पित्त के कारण हम रूप, आकार या वर्ण को देखते हैं। यह पित्त दृष्टि मंडल यानि आखों में रहता है, इसे **आलोचक पित्त** कहते है।

जिस पित्त के कारण हमारी त्वचा कांतियुक्त रहती है। त्वचा में निखार, तेज/चमक, चेहरे पर रौनक होती है। यह पित्त सबसे बाहरी त्वचा में रहता है। इसे **भ्राजक पित्त** कहते है।

कफ (जल) पांच प्रकार का होता है

जो तत्व शरीर में स्निगधता (चिकनाई) बनाएं रखता है, उसे कफ कहते है।

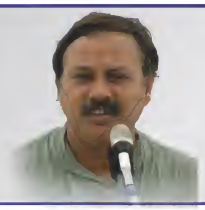
जो कफ आहार से प्राप्त रस के साथ मिलकर हृद्य को कार्य करने की क्षमता प्रदान करता है **अवलम्बक कफ** कहलाता है।

जो कफ हमारे खाएं हुए भोजन को गीला करता है ताकि आसानी से भोजन का पाचन हो सके, **क्लेदक कफ** कहलाता है।

हम अपनी जीभ के द्वारा विभिन्न तरह के रसों का अनुभव करते है या जीभ द्वारा स्वाद चखते है। हमारी जीभ यह कार्य **बोधक कफ** के प्रभाव में करती है।
यह वाणी क्रिया (बोलने) में भी सहयोग करता है।

जो कफ इद्रियों आखँ, कान, नाक, गला व मस्तिष्क आदि इद्रियों के केन्द्रों का पोषण करता है, **तर्पक कफ** कहलाता है। क्षमा, धैर्य व अलोभ आदि के भाव इसी कफ द्वारा उत्पन्न होते है

हमारे शरीर की हडिड्यों में स्निगधता (चिकनापन) कायम रखना, संधियों में स्नेंहाश (चिकनापन) रखना, उनको आपस में जोड़े रखना यह **श्लेषक कफ** का कार्य है। यह सन्धियों में रहता है।



क्यों बिगड़ते है वात्त, पित्त, कफ ?

वात्त बिगड़ने के कारण :–

तिक्तोषकषायाल्परूक्षप्रमितभोजनैः ।धारणोदीरणनिशाजागरात्युच्चभाषणैः ।।
क्रियातियोगभीशोकचिन्ताव्यायाममैथुनैः । ग्रीष्माहोरात्रिभुक्तान्ते प्रकुप्यति समीरणः ।। 14–15 ।।

निदानस्थानम्–1, अष्टाङ्गहृदयम्

इस श्लोक के अनुसार ऋषि वागभट्ट जी कहते है

पहला कारणः आयुर्वेद के अनुसार सभी छः रसो का सेवन ना करके तिक्त, कटु, कसैले भोजन/ द्रव्यों का निरंतर और अत्याधिक सेवन से वात्त दोष बढ़ता है।

रसों की विस्तृत जानकारी पृष्ठ नं. 15 पर देखें।

दूसरा कारण: रूखा भोजन करने से यानि लगातार या ज्यादा समय सूखी सब्जी का सेवन करने से वात्त दोष बढ़ता है।

तीसरा: भूख के अनुसार भोजन ना करके लगातार एक ही मात्रा में भोजन करने की आदत से वात्त दोष बढ़ता है। उदाहरण हम हर रोज चार रोटी खाने की आदत डाल ले भूख चाहे दो रोटी की हो या तीन की।

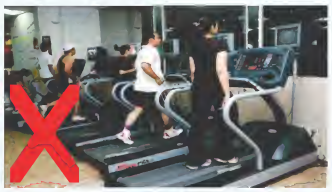
चौथा: मल – मूत्र आदि के वेगों को रोकने तथा जबरदस्ती लाने से भी वात्त दोष बढ़ता है। जैसे आदरणीय भाई राजीव दीक्षित जी कहते थे कि 14 (भूख, प्यास, छींक, नींद .. .. आदि) वेगों को ना रोके और ना ही जबरदस्ती लाने का प्रयास करें।

पाचँवा: रात्रि में जागने से भी वात्त दोष बढता है आजकल शहरो में सोते सोते रात को 12 से 1 भी बज जाता है इसलिए आजकल घरों में इतने अधिक वात्त रोग बढ़ रहे हैं।

छठा: अधिक जोर से बोलने, भाषण/व्याख्यान, गुस्सा करने या जोर से चिल्लाने से भी वात्त दोष बढ़ता है।

सातवाँ: शक्ति से अधिक कार्य करने से भी वात्त दोष बढ़ता है यानि जो दिन रात काम धंधे में लगे रहते है, बहुत ज्यादा मेहनत करते हैं जैसे हमारे पास कई रोगी आते है जिनकी लाखों रूपये सैलरी होती है व 16 से 18 घंटे कार्य करते है। उनको 30 से 40 वर्ष की उम्र के बीच ही लकवा मार जाता है, यह वात्त दोष ही है।

आठवाँ: लगातार भय, शोक, चिंता करते रहने से भी वात्त दोष बढ़ता है।



नौंवा: अधिक व्यायाम, शारीरिक श्रम करने से भी वात्त दोष बढ़ता है। आदरणीय भाई राजीव दीक्षित जी कहते थे जिम ना करे इससे वात्त/वायु बढ़ती है।

दसवाँ: अधिक स्त्री सहवास करने से भी वात्त दोष बढ़ता है। इच्छा ना होने पर भी सहवास में लगे रहने से वात्त दोष बढ़ता है इसीलिए भाई राजीव दीक्षित जी गीता का उदहारण देते हुए कहते हैं कि ना ज्यादा भोगी बनो ना त्यागी, मध्यमार्गी रहो।

इन क्रियाओं के करने से वात्त के 80 रोग शरीर में पैदा होते है ।

पित्त बिगड़ने के कारण :–

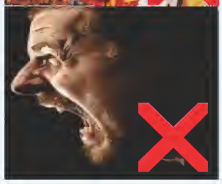
पित्त कटुम्लतीक्ष्णोष्णपटुक्रोधविदाहिभिः ।
शरन्मध्याह्नरात्र्यर्धविदाहसमयेषु च ।। 16 ।।

निदानस्थानम्–1, अष्टाङ्गहृदयम्

पहला कारण : ऋषि वागभट्ट जी कहते हैं कि आयुर्वेद शास्त्र के अनुसार सभी छः रसो का सेवन ना करके निरंतर अत्याधिक मात्रा में अम्ल, लवण, कटु रस का सेवन करने से पित्त दोष बढ़ता है।

दूसरा कारण : गर्म स्वभाव वाले द्रव्यों या भोज्य पदार्थो का निरंतर अत्यधिक मात्रा में सेवन करने से जैसे गर्मी के दिनों में सरसों का तेल, तिल का तैल, दही, मांस, कुल्थी ये सब पित्त को बढाते है।

तीसरा : निरंतर नमकीन या लवण पदार्थो के सेवन से जैसे सब्जी, खाने में नमक होने के बावजूद सब्जी व स्लाद में दोबारा नमक डालना व बाजार में मिलने वाले सारे फास्ट फुड़ पित्त बढ़ाने वाले होते है।



चौथा : क्रोध करने से, गुस्सा मन में रखने से, द्वेष भाव रखने से पित्त बढ़ता है। ये समस्या आजकल सामान्य है इसलिए आयुर्वेद कहता है कि खुश रहो, मस्त रहो।

पाचंवा : विदाहकारक भोजन यानि बहुत गर्म – गर्म, बहुत अधिक मिर्च मसाले वाला हो जिससे खाने के बाद आखँ, नाक से पानी बहने लगे, करने से पित्त बढ़ता है।

इन क्रियाओं का अत्यधिक सेवन से शरीर में पित्त के लगभग 40 रोग पैदा होते है।

कफ बिगड़ने के कारण :–

स्वाद्वम्लवणस्निग्धगुर्वभिष्यन्दिशीतलैः। आस्यास्वप्नसुखाजीर्णदिवास्वप्नानिबृंहणैः।।
प्रच्छर्दनाद्ययोगेन भुक्तमात्रवसन्तयोः। पूर्वाह्न पूर्वरात्रे च श्लेष्मा ।। 17 ।।

निदानस्थानम् – 1, अष्टाङ्गहृदयम्

पहला : ऋषि वागभट्ट जी कहते है आयुर्वेद शास्त्र के अनुसार सभी छः रसों का भोजन में सेवन ना करके मधुर, अम्ल, लवण इन तीनों रसों का निरंतर और अत्याधिक सेवन करने से कफदोष बढ़ता है।

दूसरा : चिकने भोजन पदार्थो का निरंतर और अधिक मात्रा में सेवन करने से कफ दोष बढ़ता है।

तीसरा : गुरू या भारी और देर से पचने वाले भोज्य पदार्थो का निरंतर और अधिक मात्रा में सेवन करने से जैसे निरंतर, खोया, हल्वा, पनीर खाते रहने से कफ दोष पैदा होता है।

चौथा : बहुत अधिक गाढ़े द्रव्य के निरंतर सेवन करने से कफ दोष बढता है इसलिए आयुर्वेद में कहा गया है कि भोज्य पदार्थ ना अधिक पतला हो, ना गाढ़ा हो, ना अधिक गर्म हो ना ठंडा होना चाहिए।

पाचंवा : शीतल भोजन पदार्थो का निरंतर सेवन करने से कफ दोष बढ़ता है।

आदरणीय भाई राजीव दीक्षित जी कहते थे कि भोजन बनने के 48 मिनट के अन्दर ही खा ले क्योंकि 48 मिनट के बाद भोजन की पौष्टिकता समाप्त होने लगती है।

छठा : अधिक देर तक एक ही स्थिति में बैठे रहने से भी कफ दोष बढ़ता है।

सातवां : अधिक सोने से भी कफ दोष बढ़ता है, जैसे रात्रि में नींद पूर्ण हो गई उसके बाद दिन में सोने की आदत डालना।

आठवां : निरंतर सुख का उपभोग करना, आलस में रहना, काम धंधा नहीं करना इससे भी कफ दोष पैदा होता है।

नौवां : पंचकर्म की क्रिया वमन (उल्टी) ना करने से भी कफ दोष बढ़ता है। वमन कफ दोष को बाहर निकलने के लिए किया जाता है। महीनें में एक बार कफ बाहर निकालने के लिए वमन (उल्टी) अवश्य करना चाहिए।

इन क्रियाओं से शरीर में कफ के लगभग 20 रोग पैदा होते है।

आयुर्वेद आधारित दिनचर्या

वात-पित-कफ को संतुलित रखने का सर्वश्रेष्ठ उपाय

दिनचर्या निशाचर्यामृतुचर्या यथोदिताय्।
आचरन्पुरुष स्वस्थः सदा तिष्ठति नान्यथा ।। 13 ।।

अथच पञ्चम दिनचर्यादिप्रकरणम् - भावप्रकाशः

आयुर्वेद में बताई गई दिनचर्या, रात्रिचर्या, ऋतुचर्या का आचरण करने से मनुष्य सदा स्वस्थ रह सकता है, उसके विपरित आचरण करने से स्वस्थ नहीं रह सकता।

समदोषः समाग्निश्च समधातुमलक्रियः ।
प्रसन्नात्मोन्द्रियमनाः स्वस्थ इत्याभिधीयते ।। 14 ।।

अथच पञ्चम दिनचर्यादिप्रकरणम् - भावप्रकाशः

जिस पुरूष के वात-पित-कफ ये तीनों दोष, रस-रक्त-मांस-मेद-अस्थि-मज्जा-शुक्र ये सात धातुएँ, मुत्र-पुरीष(मल)-स्वेद(पसीना) ये तीन मल और जठराग्नि समेत तेरह अग्नियाँ- ये सभी जब अपना कार्य बिना किसी बाधा के कर रही हो तथा जिसकी दस इंद्रियों (आँख, नाक, कान आदि), मन और आत्मा प्रसन्न हो उसे स्वस्थ समझना चाहिए।

ब्राह्मे मुहूर्ते बुध्येत स्वस्थो रक्षाऽर्थमायुधः ।। 15 ।।

अथच पञ्चम दिनचर्यादिप्रकरणम् - भावप्रकाशः

स्वस्थ पुरूष को अपनी आयु की रक्षा के लिए ब्रह्ममूहर्त में (सूर्योदय से डेढ़ घण्टा पहले) उठ जाना चाहिए।

सुबह उठकर इच्छानुसार हल्का गुनगुना पानी एक चुटकी सेंधा नमक मिलाकर पीना वात्त – पित्त – कफ को संतुलित करने वाला होता है।

आयुष्यमुषसि प्रोक्तं भलादीनां विसर्जनम् ।। 17 ।।

अथच पञ्चम दिनचर्यादिप्रकरणम् – भावप्रकाश:

प्रात:काल में मल मूत्र आदि का त्याग करना आयु के लिए अच्छा है।

हमारी छोटी और बड़ी आँत दिनभर सोखने का कार्य करती है। बड़ी आँत सुबह 5 से 7 बजे के बीच छोड़ने का कार्य करती है। उस समय हमें शौच आदि क्रिया से निवृत हो जाना चाहिए अन्यथा 7 बजे के बाद बड़ी आँते दोबारा सोखना शुरू कर देती है। वो हमारे मल और दूषित वात – पित – कफ को सोखकर वापिस शरीर में भेज देगी जिससे हम बीमार पड़ेगे, इसलिए सुबह 7 बजे से पहले शौच आदि से निवृत होने का उतम समय है।

क्षौद्रत्रिकटकाक्तेन तैलसिन्धुभवेन वा ।
चूर्णेन तेजोवत्याश्च दन्तान्नित्यं विशोधयेत् ।। 26 ।।

अथच पञ्चम दिनचर्यादिप्रकरणम् – भावप्रकाश:

त्रिकटु (सोंठ, पीपल, काली मिर्च को बराबर भाग) का चूर्ण शहद में मिलाकर अथवा सेंधा नमक, सरसों का तेल से नित्य दांत को साफ करें।

तुलसी की सूखी पतियां – 12 ग्राम, जटामांसी – 1 ग्राम, भुनी सुपारी व सेंधा नमक 6 – 6 ग्राम, बादाम के छिलके की राख – 2 ग्राम, छोटी इलायची – 3 ग्राम, रूमी मस्तंगी – 12 ग्राम इन सबका कपड़छान चूर्ण बना ले। इस मंजन से दांतों के सारे रोग दूर हो जाते है। दांत मोती की तरह चमकने लगते है।

तुलसी के सुखे पत्ते – 20 ग्राम, अजवायन – 20 ग्राम, सेंधा नमक – 10 ग्राम, अखरोट की छाल – 10 ग्राम, इन सबको मिलाकर बारीक पीस ले। इसे दांत दर्द, मैलापन, बदबू सब रोग समाप्त हो जाऐंगे। दाँत पत्थर की तरह मजबूत और मोती समान चमकने लगेंगे – यह सब सामान पंसारी से मिल जाऐगा ।

यः सदाऽऽमलकैः स्नानं करोति स विनिश्चितम् ।
बलीपलितनिर्मुक्तो जीवेद्वर्षशतं नरः ।। 76 ।।

अथच पञ्चम दिनचर्यादिप्रकरणम् – भावप्रकाश:

जो मनुष्य आँवला का ताजा रस मिले हुए जल अथवा आँवला लगाकर स्नान करता है। उसके बाल कभी सफेद नहीं होते और वह बलवान होकर सौ वर्ष तक जीता है।

शिरः स्नानमचक्षुष्यमत्युष्णेनाम्बुना सदा ।। 26 ।।

अथच पञ्चम दिनचर्यादिप्रकरणम् – भावप्रकाश:

बहुत गर्म जल सिर पर डालकर स्नान किया जाए तो वो आँखों के लिए नुकसानदायक होता है, जिससे आँखों की रोशनी जल्दी ही कमजोर हो जाती है, इसलिए सिर पर गर्म जल डालकर स्नान नहीं करना चाहिए।

सौवीरमञ्जनं नित्यं हितमक्षणोस्ततो भजेत् ।। 5 ।।

सूत्रस्थानम् 2 - अष्टाङ्गहृदयम्

काला तथा सफेद सुरमा आँखों के लिए लाभदायक होता है। अत: प्रतिदिन उसका सेवन करना चाहिए क्योंकि आँखों में कफ दोष से उत्पन्न होने वाले मोतिया रोग का भय रहता है। मोतियांबिंद रोग आँखों में कफ दोष के बढ़ने से ही होता है।

हमारे समाज में बच्चा जब तक छोटा होता है तो माताएं बहने बच्चा सुंदर लगे ऐसा सोचकर प्रतिदिन उनकी आंखों में सुरमा डालकर आँखों को रोगों से बचाकर बहुत बड़ा वैज्ञानिक कार्य करती हैं।

जब बच्चा बड़ा हो जाता है, तो उसकी आँखों में सुरमा डालना बंद हो जाता है। यह मोतियांबिंद रोग पुरूषों में ज्यादा होता है, क्योंकि महिलाएं या स्त्रियां बड़े होने के बाद भी निरंतर अपनी आँखों में सुरमा डालती हैं, महिलाओं में यह रोग कम पाया जाता है।

सायं प्रातर्मनुष्याणामशनं श्रुतिबोधितम् ।
नान्तरा भोजनं कुर्यादग्निहोत्रसमो विधिः ।। 116 ।।

अथच पञ्चम दिनचर्यादिप्रकरणम् - भावप्रकाशः

वेदों के अनुसार मनुष्य को प्रातः और सांयकाल को ही अग्निहोत्र (यज्ञ) के समान भोजन करने का विधान है। जिस प्रकार अग्निहोत्र प्रातःऔर सांयकाल (सूर्यास्त से पहले) किया जाता है, उसी प्रकार भोजन भी प्रातः और सांयकाल में ही करना चाहिए।

अत्युष्णान्नं बलं हन्ति शीतं शुष्कं च दुर्जरम् ।
अतिक्लिन्नं ग्लानिकरं युक्तिं हि भोजनम् ।। 140 ।।

अथच पञ्चम दिनचर्यादिप्रकरणम् - भावप्रकाशः

आयुर्वेद के अनुसार भोजन ना अधिक गर्म, ना ठण्डा, ना सूखा और ना अधिक पतला होना चाहिए, अधिक गर्म भोजन बल का नाश करता है, और ठण्डा तथा सूखा भोजन खाने में देर से हजम होता है।

निरुद्धं वाह्निव्यापादकृद्भवेत् ।। 147 ।।

अथच पञ्चम दिनचर्यादिप्रकरणम् - भावप्रकाशः

आयुर्वेद के अनुसार विरूद्ध भोजन नहीं करना चाहिए यह जठराग्नि को कमजोर कर देता है, जिससे भोजन भली भाँति नहीं पचता। रस कच्चा बनेगा जिससे अच्छी धातुएँ नहीं बनेगी और दोष पैदा होगें।

भोजने पूर्व भुक्तो मधुरो रसो बुभुक्षितस्य वातपित्तयोः शमकोभवति ।
भोजनमध्ये भुक्तावम्लवणौ पित्ताशये च वह्निवृद्धिं कुरुतः ।
भोजनान्तसमये भुक्ताः कटुतिक्तकषायरसाः कफं शमयन्तीति ।। 161 ।।

अथच पञ्चम दिनचर्यादिप्रकरणम् - भावप्रकाशः

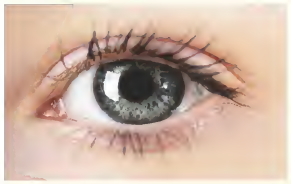
भोजन करते समय सबसे पहले मधुर रस खाना चाहिए वह वायु/वात तथा पित्त का शमन करता है। भोजन के मध्य में अम्ल तथा लवण रस खाना चाहिए वो पेट में

जठराग्नि की वृद्धि करता है। भोजन के अंत में तिक्त, कटु, कषाय खाना चाहिए वो कफ का शमन करता है।

कुक्षेर्भागद्वयं भोज्यैस्तृतीये वारि पूरयेत् ।
वायोः सञ्चारणार्थाय चतुर्थमवशेषयेत् ।। 155 ।।

अथच पञ्चम दिनचर्यादिप्रकरणम् - भावप्रकाशः

जब हम भोजन करते हैं, तो भोजन में हमें भूख का 50 प्रतिशत ठोस आहार, 25 प्रतिशत तरल (छाछ, दूध, रस) पेया लेना चाहिए। और 25 प्रतिशत हिस्सा वात्त - पित्त - कफ को कार्य करने के लिए छोड़ देना चाहिए।



आचम्य जलयुक्तभ्यां पाणिभ्यां चक्षुषी स्मृशेत् ।
भुक्त्वा पाणितलं घृष्ट्वा चक्षुषोर्यदि दीयते।
अचिरेणैव तद्वारि तिमिराणि व्यपोहति ।। 172 ।।

अथच पञ्चम दिनचर्यादिप्रकरणम् - भावप्रकाशः

भोजन के बाद हाथ धोकर यदि हथेलियों को परस्पर रगड़कर दोनों आँखों पर लगावे तो हाथ में लगे उसी जल के लगने से आँखों के त्रिमिर रोग शीघ्र नष्ट हो जाते हैं।

भुक्तमात्रस्य तु स्वप्नाद्धन्त्यग्निं कुपितः कफः ।। 176 ।।

अथच पञ्चम दिनचर्यादिप्रकरणम् - भावप्रकाशः

भोजन करने के तुरंत बाद सोना नहीं चाहिए इससे कफ बिगड़कर जठराग्नि को नष्ट कर देता है।

भुक्त्वोपबिशतस्न्द्रा शयानस्य तु पुष्टता ।
आयुश्चक्रममाणस्य मृत्युर्धावति धावतः ।। 196 ।।

अथच पञ्चम दिनचर्यादिप्रकरणम् - भावप्रकाशः

भोजन करने के बाद सौ कदम टहलना चाहिए भोजन जल्दी हजम होता है, इससे आयु बढ़ती है। भोजन करने के बाद दोड़ने से मृत्यु भी हो जाती है, इसलिए दौड़ना नहीं चाहिए।

व्यायामं च व्यवायं च धावनं यानमेव च।
युद्ध गीतं च पाठं च मुहूर्त्त भुक्तवांस्त्यजेत् ।। 226 ।।

अथच पञ्चम दिनचर्यादिप्रकरणम् - भावप्रकाशः

भोजन करने के पश्चात व्यायाम, स्त्रीसंभोग, दौड़ना, पढ़ना, गाना, तैरना, बैठना, अधिक देर तक सोना, धूप का सेवन करना 48 मिनट तक त्याग दे।

दिवा स्वापं न कुर्वीत यतोसौ स्यात्कफावहः।
ग्रीष्मवर्ज्येषु कालेषु दिवास्वाप्नों निषिध्यते ।। 216 ।।

अथच पञ्चम दिनचर्यादिप्रकरणम् - भावप्रकाशः

ग्रीष्म ऋतु को छोड़कर अन्य सभी ऋतुओं में दिन में नहीं सोना चाहिए, ऐसा करने से कफ दोष की वृद्धि है।

आयुर्वेद में वर्णित छः रस

रसाः स्वाद्वम्ललवणतिक्तोषणकषायकाः ।
षड् द्रव्यमाश्रितास्ते च यथापूर्व बलावहाः ।। 14 ।।

सूत्रथानम् - 1, अष्टाङ्गहृदयम्

मधुर, अम्ल, लवण, तिक्त, कटु, कषाय

ये सभी रस भिन्न - भिन्न द्रव्यों में पाए जाते है। इनमें मधुर रस सबसे अधिक शरीर में बल बढ़ाने वाला होता है। प्रकृति में विभिन्न द्रव्यों से प्राप्त रसों की कुल संख्या छः है।

नित्यं सर्वरसाभ्यासः स्वस्वाधिक्यमृतावृतौ ।। 57 ।।

सूत्रथानम् - 3, अष्टाङ्गहृदयम्

सभी ऋतुओं में प्रतिदिन सभी छः रसों का सेवन करना चाहिए। जिस जिस ऋतु में जिन - जिन रसों के सेवन का निर्देश दिया गया है। उस - उस ऋतु में उस - उस रस का अधिक सेवन करना चाहिए ।

मधुररस : मधुर (मीठा) वह रस है जो मुख को चारों ओर से लीप कर चिपचिपाहट पैदा कर देता है। इसका स्वाद मिलते ही सपूंर्ण इंद्रियों को प्रसन्नता मिलती है। यह मधुमखियों और चीटियों का भी प्रिय होता है।

मधुर रस के द्रव्य :

घृत (घी), गुड, केला, दालचीनी, नारियल, दूध, ईख, मुनक्का, गोखरू, शतावरी, मुलेठी, महुआ, शक्कर, मिश्री, कटहल, राब, जौ, मूंग, गेहू, अखरोट, शहद ।

मधुरं श्लेष्मलं प्रायो जीर्णाच्छालियवादृते।
मुद्राद्रोधूमतः क्षौद्रात्सिताया जाङ्गलामिषात् ।।33।।

सूत्रथानम् - 10, अष्टाङ्गहृदयम्

प्रायः सभी मधुर रस वाले द्रव्य कफ दोष पैदा करने वाले होते हैं। केवल पुराने शालिधान्य (चावल), जौ, मूँग, गेहूँ, शहद, सफेद मिश्री ये सभी द्रव्य मधुर रस वाले होते हुए भी कफ दोष नहीं बढ़ते।

अम्ल रस : अम्ल रस मुख को भीतर की ओर से धौ डालता है यह खाने और देखने पर रोंगटे खड़े कर देता है। आँखें तथा भोहों को संकुचित कर देता है।

अम्लरस के द्रव्यः

आवलाँ, इमली, नींबू, अनार, तक्र, दही, आम, कैथ, करौदा

प्रायोऽम्लं पित्तजननं दाडिमामलकादृते ।। 33 ।।

सूत्रथानम् - 10, अष्टाङ्गहृदयम्

प्रायः सभी अम्ल रस वाले द्रव्य पित्त दोष को बढ़ाने वाले होते हैं, केवल अनार एवं आँवला अम्ल रस वाले द्रव्य होते हुए भी पित्त दोष को नहीं बढ़ते।

लवण रस: लवण रस का सेवन मुख को गीला कर देता है। यह गला तथा मुख में गर्मी उत्पन्न करता है।

लवण रस के द्रव्य : सेंधा नमक, सोचंरनमक (काला नमक)।

अपथ्यं लवणं प्रायश्चक्षुषोऽन्यत्र सैन्धवात् ।। 34 ।।

सूत्रथानम् - 10, अष्टाङ्गहृदयम्

सेंधानमक को छोड़कर सभी नमक आँखों में दोष/रोग पैदा करने वाले होते हैं।

तिक्त (कड़वा) रस : तिक्त रस का सेवन से मुख का भीतरी भाग स्वच्छ हो जाता है। जीभ को कुछ समय के लिए अन्य रस ग्रहण करने के अयोग्य कर देता है।

तिक्त रस के द्रव्य : तिक्त परबल (कच्चरी) नेत्रबला, खस, चंदन, चिरायता, नीम, कुटकी, तगर, कुटज, करंज, दारूहल्दी, हल्दी, नागरमौथा, अडूसा, पाठा, अपामार्ग, गुरूच (गिलोय) करेला।

तिक्तं कटु च भूयिष्ठमवृष्यं वातकोपनम् ।। 35 ।।

सूत्रथानम् - 10, अष्टाङ्गहृदयम्

प्राय: सभी तिक्त रस वाले द्रव्य वात दोष को पैदा करने वाले होते हैं। केवल गिलोय और कड़वे परबल ये द्रव्य तिक्त रस वाले होते हुए भी वात्त दोष नहीं पैदा करते।

कटु (चरपरा) रस : कटु रस का सेवन जीभ के अगले भाग को व्याकुल कर देता है अर्थात इसके सेवन से जीभ गड़बड़ा जाती है। इससे जीभ चिम चिमाई होने लगती है। आँख, नाक से पानी निकलने लगता है।

कटुरस के द्रव्य : हींग, काली मिर्च, वायविड़ग, पंचकोल (पिपली, पिपलामूल, चव्यक, चित्रक, नागर - सोंठ) हरितक।

ऋतेऽमृततापटोलीभ्यां शुण्ठीकृष्णारसोनत: ।। 35 ।।

सूत्रथानम् - 10, अष्टाङ्गहृदयम्

प्राय: सभी कटु रस वाले द्रव्य वात दोष को बढ़ाने वाले होते हैं केवल सोंठ, पीपल, लहसुन कटु रस वाले होते हुए भी वात दोष को नहीं बढ़ाते।

कषाय रस : कषाय रस का सेवन जीभ को जड़ (रोक) कर देता है। गले को रोक देता है। जीभ में ऐंठन पैदा करता है।

कषाय रस के द्रव्य : हरड, बहेडा, बबूल, कीकर, मधु(शहद), गूलर, अंजन, गेरू कच्चा कैथ, कच्चा खजूर, कमल चंद।

कषायं प्रायश: शीतं स्तम्भनं चाभयां विना ।। 35 ।।

सूत्रथानम् - 10, अष्टाङ्गहृदयम्

प्राय: सभी कषायरस वाले द्रव्य रूकावट/जकड़न पैदा करने वाले होते हैं, केवल हरड़ कषाय होते हुए भी रूकावट/जकड़न पैदा करने वाले नहीं होती।

किस प्रकृति दोष और रोग में कौन सा रस खाना चाहिए ?

तत्राद्या मारूतं घ्नन्ति त्रयस्तिक्तादयः कफम् ।
कषयतिक्तमधुराः पित्तमन्ये तु कुर्वते ।। 15 ।।

सूत्रथानम् - 1, अष्टाङ्गहृदयम्

वात्त प्रकृति और दोष : जिन लोगों को जल्दी - जल्दी काम करने, बोलने, खाने, चलने में लड़खड़ाहट है, वो वात्त प्रकृति के हैं। जिनके शरीर में चचंलता है (आँखों, होठों, जीभ, कन्धें, सिर, टाँग, व हाथों में अस्थिरता)। जो टिक कर बैठ नहीं सकते, जो शक्ति से अधिक कार्य करते है, पतले शरीर के है, कुछ ना कुछ सोचते रहते है, फटे हुए हाथ पैर है, जिनको घुटनों का दर्द है, जिनको कमर दर्द हैं, पिड़लियों में गांठ या दर्द है, धातु नष्ट होना, अचानक वजन गिरना, लकवा, नींद ना आना ये वात्त दोष की समस्या है।

वात्त दोष में **मधुर, अम्ल, लवण** रस का सेवन करना चाहिए ये रस **वात्तदोष को संतुलित रखते हैं।**

विशेष : वात्त प्रकृति के लोगों को तिक्त, कटु कषाय से बचना चाहिए ये वात्त दोष को बढ़ाते है।

वात्त दोष को संतुलित रखने वाली रसोई घर की औषधियां : जीरा, अजवायन, हींग, सेंधा नमक, काला नमक, पुदीना, सोंठ, सोंफ, वायविंडग, लहसुन, कुल्थी, तिल का तेल, सरसों का तेल, अदरक, प्याज, तुलसी, पूर्ननवा, मेथी, बैंगन, करेले, दारव ।

कफ प्रकृति और दोष : कफ प्रकृति जो लोग बहुत मोटे है, जिनका वजन ज्यादा है, जिन्हे बहुत आलस रहता है, जिन्हे नींद बहुत आती है, जिनके संधि अस्थि और मांस स्निगध और परस्पर मिले हुऐ रहते है। जिनके बाल घने और काले होते है। जिन्हे बार - बार सर्दी, खांसी, जुकाम, नजला, एलर्जी, श्वास, दमा, डायबटीज, अस्थमा की समस्या रहती है। उन्हे **तिक्त, कटु, कषाय रस** का सेवन करना चाहिए ये रस **कफ दोष को संतुलित करते है।** कफ प्रकृति के लिए कड़वी चीजे और गर्म मसाले बहुत अच्छे है।

कफ प्रकृति के लोगों को मधुर, अम्ल, लवण से बचना चाहिए ये कफदोष को बढाते है।

कफ दोष को संतुलित करने वाली रसोई घर की औषधियां : मूंग, कुल्थी, चना, जौ, पुराने शालि तथा साठी धान के चावल, सरसों का तेल, गर्म जल, करेला, बैंगन, परबल, लहसुन, नीम, छोटी मूली, कुटकी, सोंठ, पिपली, काली मिर्च, हरड़, बहेड़ा, आंवला, गोमूत्र, गर्म जल, धान का लावा (खील)।

पित्त प्रकृति और दोष : जो लोग गर्म स्वभाव के है। जिन्हे गर्मी बहुत लगती है। जिन्हे गुस्सा बहुत आता है। जो स्वभाव से चिड़चिड़े है जिनके शरीर से हाथ

पैरों से पसीना बहुत निकलता है जिनके शरीर, नाक, गुद्धा मार्ग से या मासिक धर्म में शरीर से खून बहुत निकलता हो जो गर्मी से परेशान रहते है। जिन्हे भूख प्यास अधिक लगती है जिनके बाल असमय सफेद हो गये हो या झड़ गये, जिन्हे नाभी के आसपास या पेट से संबधित बीमारी हो, जिनके खून में खराबी हो, जिन्हे चर्म रोग की खुन समस्या हो, जल्दी बुढ़ापा आना, मुख, सिर, बगल व शरीर के दूसरें अंगों से तेज दुर्गंध आना।

मधुर, कटु और कषाय रस, पित्त प्रकृति को संतुलित रखते हैं। अम्ल, लवण, कटु, पित्त को बढ़ाते है।

पित्त दोष को संतुलित रखने वाली रसोई घर की औषधियां : घी, गाय का दूध, सफेद शालि का चावल, गेहूँ, मूंग, चना, जौ, नारीयल का जल, गन्ने का रस, मुनक्का, खीरा, लोकी, करेला, अनार, आँवला, पेठा।

जो रस हमारे स्वभाव के लिए ठीक है, उन्हे थोड़ा ज्यादा मात्रा में खाना चाहिए जो ठीक नहीं है, उन्हे कम मात्रा में खाना चाहिए।

अलग-अलग बीमारियों में अदभुत औषधि घी खाने का सही तरीका !

प्राङ्मध्यतोत्तरभक्तऽसावधोमध्योर्ध्वदेहजान् ।
व्याधीज्जयेद्घृतं कुर्यादङ्गनं च यथक्रमम् ।। 22 ।।

सूत्रथानम् - 16, अष्टाङ्गहृदयम्

इस श्लोक में ऋषि वागभट्ट जी कहते है केवल स्नेह द्रव्य (घी) के द्वारा भी शरीर के रोगों को ठीक किया जा सकता है।

अत्रादौ विगुणेऽपाने ।। 38 ।।

सूत्रथानम् - 13, अष्टाङ्गहृदयम्

1. नाभी के नीचे की बीमारीयों में :- जितने भी रोग है, जैसे बवासीर, घुटनों का दर्द, भगंदर, महिलाओं की मासिक धर्म की समस्या, पुरूषों के शुक्राणुओं की समस्या, मूत्र रोग, पैरों का दर्द, एड़ी का दर्द ये सभी नाभी के नीचे के अपान वायु के रोग है। इनमें खाना खाने से पहले एक या दो चम्मच घी पीकर उपर से थोड़ा गर्म पानी पीएं फिर भोजन करे तो यह घी औषधि का काम करेगा ।

समाने मध्य इष्यते ।। 39 ।।

सूत्रथानम् - 13, अष्टाङ्गहृदयम्

2. नाभी के आसपास की बीमारीयों में :- शरीर के मध्यम भाग और नाभी के आसपास के रोगो में जैसे पेट खराब हो जाता है, खाना खाने के तुरंत बाद शौच के लिए जाना पड़ता हो, कभी पेट साफ हो जाता हो, कभी कब्ज रहती हो, किड़नी की बीमारीयां, पथरी होना, किडनी का साईज छोटा होना, लीवर की गर्मी बढ़ना ये सब समान वायु के रोग हैं, इन सब बीमारीयों में भोजन के बीच में घी खाना औषधी का काम करेगा ।

जैसे आपने चार रोटी खानी है। पहले दो रोटी खा लो फिर बीच में एक या दो चम्मच या जितनी मात्रा में घी का पाचन हो सकें पी लो उसके बाद शेष दो बची रोटी फिर खा लो।

ग्राग्रासान्तयोः प्राणे प्रदुष्ट मातरिश्वनि ।। 39 ।।

सूत्रथानम् - 13, अष्टाङ्गहृदयम्

3. नाभी से उपर और गले के नीचे की बीमारीयों में :–

नाभी से उपर और गले के नीचे की बीमारियों में जैसे दमा, अस्थमा, खांसी, फेफड़ों की बीमारी, श्वास, सूखी खांसी ये सब प्राण वायु के रोग है । इन सब बीमारीयों में भोजन में मिलाकर यानी दाल सब्जी में ड़ालकर खाया गया घी औषधी का काम करेगा ।

सुखी खासी : दो चम्मच घी एक चुटकी सेंधा नमक मिलाकर हल्का गर्म करके पीने से आराम मिलता है।

व्यानेऽन्ते प्रातराशस्य ।। 39 ।।

सूत्रथानम् - 13, अष्टाङ्गहृदयम्

4. जो बीमारीयां पूरे शरीर में फैली हो :–

जो बीमारीयां पूरे शरीर में फैली हों, जैसे खून संबधित बीमारी, हृदय का आकार बढ़ जाना, दिल के रोग व्यान वायु के रोग है। दोपहर के भोजन के बाद घी खाना औषधी का काम करेगा। भोजन के बाद दो चम्मच हल्का गर्म घी पिए ।

ऊर्ध्वजत्रुविकारेषु स्वप्नकाले प्रशस्यते ।। 42 ।।

सूत्रथानम् - 13, अष्टाङ्गहृदयम्

5. गले के उपर की बीमारियो में :– ऋषि वागभट्ट जी कहते है, जिस समय आप सोने को जा रहे है, उस समय आप कुछ भी खा पी रहें है, उसका प्रभाव गले के उपर के क्षेत्र आँख, नाक, कान, गले में रहेगा उदाहरण के लिए अगर आपको प्यास नहीं है। और आप ठंडा पानी पीकर सो गये या बिना प्यास के जबरदस्ती पानी पीकर सो गये तो गले के उपर रोग पैदा करेगा जैसे खांसी, जुकाम, एलर्जी, बार - बार जुकाम होना ।

सासमाशस्य तूत्तरे ।। 39 ।।

सूत्रथानम् - 13, अष्टाङ्गहृदयम्

गले के उपर अर्थात् उदान वायु के रोगों को ठीक करने के लिए उदान काल अर्थात् सोते समय औषधी का सेवन करना चाहिए ।

त्रिफलां मधु सर्पिर्भ्यां निशि नेत्रबलाय च ।
स्वास्थ्यानुवृत्तिकृद्यच्च रोगोच्छेदकरं च यत् ।। 44 ।।

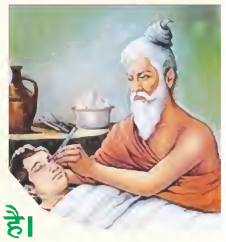
सूत्रथानम् - 8, अष्टाङ्गहृदयम्

1. ऋषि वागभट्ट जी कहते हैं कि दृष्टि की शक्ति बढ़ाने के लिए रात को सोते समय मधु (शहद) तथा घी विषम मात्रा में लेकर त्रिफला मिलाकर सेवन करे तो आखों की रोशनी बढेगी और सभी नेत्र रोग दूर होगें ।

नोटः बराबर मात्रा में शहद और घी खाना जहर के समान है।

यहत्रैफलं चूर्णमपथ्यबर्जो सायं समश्नाति हविर्मधुभ्याम् ।
स मुच्यते नेत्र गतैर्विकारे भृत्यैर्यथा क्षीणधनो मनुष्यः ।।

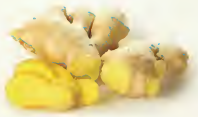
इस संदर्भ में आचार्य चक्रपाणी दत्त जी लिखते है कि जो मनुष्य सांय काल में घी और शहद विषम मात्रा में लेकर त्रिफला चूर्ण के साथ मिलाकर सेवन करता है, दिनचर्या ठीक रखता है, उसके नेत्र रोग दूर हो जाते हैं। ऐसे त्रिफला सेवन करने वाले व्यक्ति के नेत्र रोग ठीक उसी प्रकार दूर चले जाते है, जिस प्रकार निर्धन व्यक्ति को नौकर छोड़कर चले जाते है।



रसोई घर कि अद्भुत औषधियां

ऋषि वागभट्ट जी कहते है हमारा रसोई घर ही सबसे बड़ा औषधालय है।

महिलाओं को अपने परिवार के सदस्यों की प्रकृति (दोष, रोग) को ध्यान के रखते हुए उनके अनुकूल स्वभाव व रोगों को ठीक करने वाली रसोई घर की औषिधियां ही भोजन में इस्तेमाल करनी चाहिए।



कफानिलहरं स्वर्य विएन्धानाहशूलनुत् ।
कटूष्णं कटूषणोंचनं हृद्यं वृष्यं चैवार्द्रकं स्मृतम् ।। 227 ।।

सूत्रथानम् - अथ शाकवर्गः, सुश्रुतसंहिता

अदरक : सुश्रुत ऋषि अपनी सहिंता में लिखते हैं यह कफ और वात्त को संतुलित रखता है। स्वर (मधुर आवाज) के लिए हितकर है। यह विबन्ध (रूकावट) अफारा तथा उदर भाग (पेट) के दर्द को ठीक करता है।

यह स्वभाव में कटु (चरपरा), गर्म, खाने के प्रति रूची बढ़ाने वाला, वृष्य (शरीर को पोषण देने) वाला होता है।

लघूष्णं पाचनं हिङ्ग दीपनं कफवात्तजित् ।
कटु स्निग्धं सरं तिक्षणं शूलाजीर्णविबन्धनुत ।। 228 ।।

सूत्रथानम् - अथ शाकवर्गः, सुश्रुतसंहिता

हिंग : यह कफ तथा वात्त को संतुलित रखती है यह दर्द, कब्ज तथा विबन्ध (रूकावट) को दूर करती है।

यह स्वभाव में कटु (चरपरी), स्निगध (चिकनापन), तीक्ष्ण, हल्की (पाचन जल्दी होना), उष्ण (गर्म), पाचन करने वाली, दीपन (पाचन शक्ति को बढ़ाने वाली होती है।

तीक्ष्णोष्णं कटुकं पाके रूच्यं पित्ताग्निवद्धनम् ।
कटु श्लेष्मानिलहरं गन्धाढयं जीरकद्वयम् ।। 229 ।।

सूत्रथानम् - अथ शाकवर्गः, सुश्रुतसंहिता

सफेद और काला जीरा : वात्त तथा कफ को संतुलित करने और अच्छी सुगंध वाले

और पित्त को बढ़ाने वाले होते है। यह रूचि जनक (भोजन के प्रति रूची बढ़ाने वाले) अग्नि दीपक (जठर अग्नि को बढ़ाने वाले) होते है। स्वभाव में उष्ण (गर्म) तीक्ष्ण (तीखे), कटु (चरपरे), विपाक/पचने पर भी चरपरे रस वाले होते है।

आर्द्रा कुस्तुम्बरी कुर्यात् स्वादुसौगन्ध्यहृद्यताम् ।
सा शुष्का मधुरा पाके स्निग्धातृड्दाहनाशनी ।
दोषघ्नी कटुका किञ्चित् तिक्ता स्त्रोतोविशोधनी ।। 232 ।।

सूत्रथानम् - अथ शाकवर्गः, सुश्रुतसंहिता

धनियां : हरा धनियां दाल, सब्जी और अन्य भोज्य पदार्थो को संस्कारित (छौंक लगाने में उस में स्वादुता, चिकनापन, हृदय के प्रिय बनाने के लिए) किया जाता है। सूखा धनियां पचने पर मधुर रस, स्निगध (चिकना) गुण वाला, जलन को नष्ट करने वाला, सभी दोषों को दूर करने वाला, स्वभाव में कटु तथा तिक्त और स्त्रोतों को शुद्ध करने वाला होता है।

नात्युष्णवीर्योऽनिलहा कटुश्च तीक्ष्णो गुरूर्नातिकफावहश्च ।
बलावहः पित्तकरोऽथ किञ्चित् पलाण्डुरग्निं च विवर्द्धयेत्तु ।। 246 ।।

सूत्रथानम् - अथ शाकवर्गः, सुश्रुतसंहिता

प्याज : यह ज्यादा उष्णवीर्य(स्वभाव में गर्म) नहीं होता है। यह वात्त को संतुलित रखता है। स्वभाव में कटु (चरपरा), तीक्ष्ण, गुरू (देर में पचने वाला), अधिक कफ पैदा नहीं करने वाला, बल को बढ़ाने वाला, थोड़ा पित्त को बढ़ाने वाला, जठराग्नि को बढ़ाने वाला होता है।

स्निगधोष्णतीक्ष्णः कटुपिच्छिलश्च गुरूः सरः स्वादुरसश्च बल्यः ।
वृष्यश्च मेधास्वरवर्णक्षुर्भग्नास्थिसन्धानकरो रसोनः ।। 244 ।।
हृद्रोगजीर्णज्वरकुक्षिशूलविबन्धगुल्मारूचिकासशोफान् ।
दुर्नामकुष्ठानलसादजन्तुसमीरणश्वासकफांश्च हन्ति ।। 245 ।।

सूत्रथानम् - अथ शाकवर्गः, सुश्रुतसंहिता

लहसुन : यह स्निगध (चिकना), उष्ण(स्वभाव में गर्म), तीक्ष्ण, कटु (चरपरा), पचने में भारी, पिच्छिल(लसीला), मधुर रस वाला, बल को बढ़ाने वाला, वृष्य(शरीर को पोषण देने वाला) होता है।

यह मेधा (यादाशत शक्ति को बढ़ाने वाला), स्वर(आवाज में मिठापन), वर्ण(चेहरे को साफ करता है) आँखो के लिए हितकर, और टूटी हड्डियों को जोड़ता है।

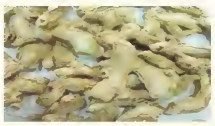
यह जीर्णज्वर (पुराने बुखार में उपयोगी), विबंध(रूकावट दूर करने वाला) गुल्म(पेट में गैस का गोला बनना) अरूचि(भोजन के प्रति इच्छा ना होना इसको दूर करता है।), कास(खांसी), अर्श(बवासीर), कुष्ठ(चर्म रोग), अग्निमांध(जठराग्नि कमजोर है तो ठीक करता है), पेट के कीडे होना, वात्त रोग, श्वांस और कफ को ठीक करता है।

सुरभिर्दीपनो रूच्यो मुखवैशद्यकारकः ।
कफानिलविषश्वासकासदौर्गन्ध्यनाशनः ।।
पित्तकृत् पार्श्वशूलघ्नः सुरसः समुदाहृतः ।। 233 ।।

सूत्रथानम् - अथ शाकवर्गः, सुश्रुतसंहिता

तुलसी : यह कफ, वात्त, विष (शरीर में भोजन के माध्यम से रसायन चले जाना) सांस रोग और दुर्गन्ध को ठीक करती है। यह पित्त को बढ़ाने वाली है। पित्त प्रकृति और गर्मीयों के दिनों में ध्यान से इस्तेमाल करनी चाहिए ।

यह स्वभाव में उष्ण (गर्म), लघु (जल्दी पचने वाली), कटु (चरपरी), तिक्त, सुगंध वाली होती है।



नागरं कफवात्तघ्नं विपाके मधुरं कटु ।
वृष्योष्णं रोचनं हृद्यं स्नोहं लघु दीपनम् ।। 226 ।।

सूत्रथानम् - अथ शाकवर्गः, सुश्रुतसंहिता

सोंठ : कफ तथा वात्त को ठीक करने वाली, पचने पर मधुर रस, शरीर को पोषण देने वाली स्वभाव में गर्म और कटु (चरपरी), रूचिकारक (भोजन के प्रति रूची बढ़ाने वाली), स्निगध (चिकनापन गुण) लघु (जल्दी पचने वाली) और पाचन अग्नि को बढ़ाने वाली होती है।

कटूष्णं तघु तच्छुष्कमवृष्यं कफवात्तजित् ।। 234 ।।

सूत्रथानम् - अथ शाकवर्गः, सुश्रुतसंहिता

सुखी काली मिर्च : यह कफ और वात्त को संतुलित रखती है। स्वभाव में कटु (चरपरी), उष्ण (गर्म), लघु (जल्दी पचने वाली होती है।)

वर्षाभूः कफवात्तघ्नी हिता शोफोदरार्शसाम् ।। 239 ।।
तेषु पौनर्नवं शाकं विशेषाच्छोफनाशनम् ।। 244 ।।

सूत्रथानम् - अथ शाकवर्गः, सुश्रुतसंहिता

पूनर्नवा : कफ और वात्त को ठीक करती है उदर रोग (पेट में पानी भर जाना), अर्श (बवासीर) को ठीक करती है। इसका वृक्क (गुर्दे) पर प्रभाव होने से मूत्र प्रवृति अधिक होकर शरीर में जमा विष नष्ट होते हैं। शोथ (सूजन) भी नष्ट हो जाती है।

जम्बीरः पाचनस्तीक्ष्णः कृमिवात्तकफापहः ।। 232 ।।

सूत्रथानम् - अथ शाकवर्गः, सुश्रुतसंहिता

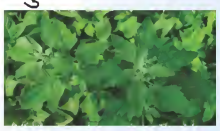
निंबू : यह भोजन का पाचन करने वाला, स्वाभाव में तीक्ष्ण, पेट में कीड़े, वात्त और कफ को ठीक करने वाला, अच्छी सुगंध वाला, जठराग्नि को बढ़ाने वाला, भोजन के प्रति रूची पैदा करने वाला, तथा मुख को साफ करता है।

सौफ : यह सुगन्धित, जठराग्नि को बढ़ाने वाली, भोजन का पाचन करने वाली, वात्त और दाह (जलन) को ठीक करने वाली होती है।

शाकमाश्वबलं रूक्षं बद्धविण्मूत्रमारूतम् ।। 262 ।।

सूत्रथानम्-अथ शाकवर्गः, सुश्रुतसंहिता

मेथी : मेथी की शाक रूक्ष है। यह मल-मूत्र को निकालने वाली तथा वात्त को संतुलित रखती है।



कटुविपाके कृमिहा मेधाग्निबलवर्द्धनः ।
सक्षारः सर्वदोषघ्नो वास्तूको रोचनः सरः ।। 250 ।।

सूत्रथानम्-अथ शाकवर्गः, सुश्रुतसंहिता

बथुआ : पचने पर कटु रस, पेट के कीड़ों को खत्म करने वाला, मेधा (धारण शक्ति) को बढ़ाने वाला, जठराग्नि तथा बल को बढ़ाने वाला, (वात्त, पित्त, कफ) सर्वदोष को ठीक करने वाला, भोजन के प्रति रूचि पैदा करने वाला होता है।

पालक : पालक का शाक बथुआ के गुणों के समान होता है। परंतु वात्त को बढ़ाने वाला, मल-मूत्र को बांधने वाला तथा कफ, पित्त के रोगों की संतुलित रखने वाला होता है।

कलायशाकं पित्तघ्नं कफघ्नं वात्तलं गुरू ।
कषायानुरसं चैव विपाके मधुरं च तत् ।। 248 ।।

सूत्रथानम्-अथ शाकवर्गः, सुश्रुतसंहिता

मटर : मटर का शाक पित्त, कफ को ठीक करने वाला तथा वात्त को बढ़ाने वाला, पचने में भारी, रस में कषाय, पचने पर मधुर रस होता है।

कफवात्तहरं तिक्तं रोचनं कटुकं लघु ।
वार्त्ताकं दीपनं प्रोक्त जीर्ण सक्षारपित्तलम् ।
तद्वत् कर्कोटकं विद्यात् कारवेल्लकमेव च ।। 269 ।।

सूत्रथानम्-अथ शाकवर्गः, सुश्रुतसंहिता

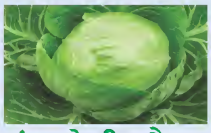
बैंगन : कफ तथा वात्त को संतुलित रखने वाली भोजन के प्रति रूची पैदा करने वाली, जठराग्नि को बढ़ाने वाली, पचने में हल्की, रस में तीखी और चरपरी, पकी हुई बैंगन पित्त को बढ़ाती है।

करेले : इसमें भी बैंगन के समान ही गुण होते है।

आटरूषकवेत्राग्रगुडूचीनिम्बपर्पटाः ।
किराततिक्तसहितात्काः पित्तकफापहाः ।। 270 ।।

सूत्रथानम्-अथ शाकवर्गः, सुश्रुतसंहिता

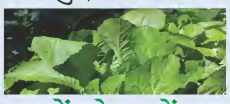
अडूसा, गिलोय, पित्तपापड़ा, चिरायता : ये पित्त तथा कफ को संतुलित रखते है। रस में कड़वे होते है।



कषाया तु हिता पित्त स्वादुपाकरसा हिमा ।
लघ्वी मण्डूकपर्णी तु तद्वद् कोजिह्विका मता ।। 264 ।।

सूत्रथानम् - अथ शाकवर्गः, सुश्रुतसंहिता

बंद गोभी और मण्डूकपर्णी : यह पित्तरोग में लाभकारी है। रस में तथा पचने में मधुर, हल्की तथा ठंडे स्वभाव की होती है।



गुरूष्णं सार्षपं बद्धविणमूत्रं सर्वदोषकृत् ।। 101 ।।

सूत्रथानम् - 101, अष्टाङ्गहृदयम्

सरसों के पत्तों का शाक : यह पचने में भारी, स्वभाव में गर्म, स्वाद में अम्ल रस, मल-मूत्र को बाहर निकलने में रूकावट डालने वाला, त्रिदोषकारक (वात्त, पित्त, कफ को बढ़ाने वाला) होता है, इसलिए सरसों के पत्तों का शाक न खाएं।

गर्मीयों के लिए अमृत है छाछ

छच्छिका सारहीना स्यात्स्वच्छा प्रचुरवारिका ।। 1 ।।

अथ तक्रवर्गः, भावप्रकाशः

जिस दही में से प्रथम मथ कर मक्खन निकाल लिया हो पुनः उसी में अधिक मात्रा में स्वच्छ जल डालकर मथा जाए तो उसे छच्छिका / छाछ कहते है।

मथितम् - 'महुया' वा 'मथुवा' इति लोके । छच्छिका "छाछ" - इति लोके ।। 1-2 ।।

अथ तक्रवर्गः, भावप्रकाशः

मथितम से लोकप्रसिद्ध "महुआ" या मथुवा का तथा छच्छिका से लोकप्रसिद्ध 'छाछ' का ग्रहण करना चाहिए ।

छच्छिका शीतला लघ्वी पित्तश्रमतृषहरी ।। 8 ।।

अथ तक्रवर्गः, भावप्रकाशः

छाछ स्वभाव में ठंड़ी, पचने में हल्की एवं पित्त, वात को संतुलित करने वाली, थकावट तथा प्यास को दूर करने वाली होती है। यह कफ को पैदा करने वाली होती है। यदि इसमें सेंधानमक मिला हो तो यह जठरग्नि को बढ़ाने वाली होती है।

सर्दीयों में अमृत है तक्र

तक्रं पादजलं प्रोक्तमुदश्वित्त्वर्द्धवारिकम् ।। 1 ।।

अथ तक्रवर्गः, भावप्रकाशः

दही की मात्रा का उसमें चौथे हिस्से का जल मिलाकर मथा जाए और उसमें से मक्खन निकालने के बाद जो शेष बचता है उसे तक्र कहते हैं।

तक्रं ग्राहि कषायाम्लं स्वादुपाकरसं लघु । वीर्योषणं दीपनं वृष्यं प्रीणनं वात्तनाशनम् ।। 4 ।।

अथ तक्रवर्गः, भावप्रकाशः

तक्र कषाय तथा मधुर रस युक्त, पचने में मधुर रस युक्त, मल को बाधने वाला, पचने में हल्का, गर्म स्वभाव का, जठराग्नि बढाने वाला, वीर्यवर्धक, तृप्तिकारक, वात्त को ठीक करने वाला होता है।

न तक्रसेवी व्यथते कदाचित्र तक्रदग्धाः प्रभावन्ति रोगाः ।
यथा सुराणाममृत सुखाय तथा नराणां भुवि तक्रमाहुः ।। 7 ।।

अथ तक्रवर्गः, भावप्रकाशः

तक्र का सेवन करने वाला व्यक्ति कभी बीमार नहीं पड़ता और तक्र के प्रभाव से नष्ट रोग कभी पुनः उत्पन्न नहीं हो सकते। जिस प्रकार देवताओं के लिए अमृत सुखदायी है उसी प्रकार पृथ्वी के लागों के लिए तक्र सुखदायी है, ऐसा ऋषियों का वचन है।

शीतकालेऽग्निमान्द्यो च तथा वात्तामयेषु च। अरूचौ स्त्रौतसां रोधे तक्रं स्यादमृतोपमम् ।।
तत्तु हन्ति गरच्छर्दिप्रसेकविषमज्वरान् । पाण्डुमेदोग्रहण्यर्शोमूत्रग्रहभगन्दरान् ।। 15 ।।
मेहं मुल्ममतीसारं शूलप्लीहोदरारूचीः । श्वित्रकोष्ठगतव्याधीन् कुष्ठशोथतृषाकृमीन् ।। 16 ।।

अथ तक्रवर्गः, भावप्रकाशः

सर्दियों के दिनों में जिनकी जठराग्नि कमजोर हो (भूख कम लगती हो) तथा वात्त दोष बढे हुए हो उनके लिए तक्र का सेवन करना अमृत के समान है।

तक्र नीचे दी गई समस्याओं में काम आता है: –

यह **शोथरोग** (हाथ या पैर की उंगलीयों में सूजन होना और दबाने पर गढ़ढ़े पड जाना)

उदर रोग (पेट में गैस या पानी भर जाने के कारण पेट फूल जाना)

अर्शोरोग (सूखे बवासीर जिसमें दर्द बहुत होता है। इसका मुख्य कारण पाचन अग्नि का खराब हो जाना है)

ग्रहणीरोग (पेट अनियंत्रित रहता है, कभी अच्छे से साफ हो जाता है, कभी कब्ज रहती है, कभी दस्त हो जाते है।)

मूत्राघात (मूत्र से संबधित बीमारीयों में, मूत्र का न आना या रूक रूक कर आना)

अरूची (भोजन के प्रति रूची ना होना)

प्लीहाविकार (बुखार या फीवर के कारण हृदय के नीचे की दिशा में पत्थर जैसी ग्रंथी बन जाती है।)

गुल्म (पेट में गैस का गोला बन जाना)

घृत (स्नेह) व्याप्त (जरूरत से ज्यादा घी शरीर में चला जाना, पाचन बिगड़ जाना)

गरविष (जितने विष शरीर में चले जाते है, चाहे किटनाशक युक्त भोजन या किसी अन्य माध्यम से उनको बाहर निकालना।)

पांडुरोग (शरीर में खून का ना बनना)

अलग अलग प्रकृति और दोष में तक्र सेवन विधि

वात्तेऽम्लं शस्यते तक्रं शुण्ठीसैन्धवसंयुतम् ।
पित्ते स्वादु सितायुक्तं व्योषक्षारयुक्तं कफे ।। 11 ।।

अथ तक्रवर्गः, भावप्रकाशः

वात्त दोष की अधिकता या 80 से ज्यादा वात्त रोगों में तक्र को सोंठ तथा सेंधा नमक मिलाकर पीना लाभकारी होता है।

पित्त दोष की अधिकता या पित्त के 40 से ज्यादा रोगों में तक्र रवड़ी शक्कर या मिश्री डालकर पीना लाभकारी होता है।

कफ दोष की अधिकता या कफ के 20 से ज्यादा रोगों में तक्र सोंठ, काली मिर्च, पिपली या त्रिकटू डालकर पीना चाहिए।

नैव तक्रं क्षये दद्यात्रोष्णकाले न दुर्बल । न मूच्छभ्रिमदाहेषु न रोगे रक्तपित्तजे ।। 17 ।।

अथ तक्रवर्ग:, भावप्रकाश:

तक्र निषेध: जिनको क्षयरोग (टीबी) तथा गर्मी ऋतु में एवं दुर्बल व्यक्ति तथा मूर्च्छा (बेहोशी या बार-बार चक्र आना) भम्र, दाह, रक्तपित रोग (खून खराब होना, शरीर पर दाने-दाने निकालना आदि की स्थिति में व्यक्ति को तक्र नहीं देना चाहिए।

दही कब खाए, कब ना खाए, कैसे खाए कब उचित नही

दध्युष्णं दीपनं स्निगधं कषायानुरसं गुरू। पाकेऽम्लं ग्राहि पित्तास्त्रशोथमेद: कफप्रदम् ।। 1 ।।
मूत्रकृच्छ्रे प्रतिश्याये शीतगे विषमज्वरे । अतीसारेऽरूचौ कार्श्ये शस्यते बलशुक्रकृत् ।। 2 ।।

अथ दधिवर्ग:, भावप्रकाश:

दही स्वभाव में गर्म होती है, यह पाचक अग्नि को बढ़ाने वाली, शरीर में स्निगंधता (चिकनापन) पैदा करने वाली, कषाय रस युक्त, पचने में भारी है, पचने पर अम्ल रस युक्त है। ग्राही यानि मल को बांधने वाली, पित्त, रक्त विकार, शोथ यानि सूजन को पैदा करने वाली, शरीर में मांस को बढ़ाने वाली, कफ को पैदा करने वाली होती है।

मूत्र से सम्बंधित बीमारियाँ, जुकाम, ठंड के कारण होने वाले बुखार, अतिसार यानि दस्त लगने पर तथा अरूची यानि भोजन के प्रति रूचि ना होने, इन सब में दहीं का सेवन उतम है। यह शरीर में बल तथा शुक्र धातु को बढ़ाती है।

हेमन्ते शिशिरे चापि वर्षसु दधि शस्यते । शरत्ग्रीष्मवसन्तेषु प्रायशस्तद्विगर्हितम् ।। 19 ।।

अथ दधिवर्ग:, भावप्रकाश:

हेमन्त (मार्गशिष-पूस), शिशिर (माघ-फागुन), वर्षा (सावन-भादो) में दही खाना उत्तम है।

शरद (अश्विन-कार्तिक), ग्रीष्म (जेठ-आषाढ़), (चैत्र-वैशाख) में दही नहीं खाना चाहिए।

सशर्करं दधि श्रेष्ठं तृष्णापित्तास्त्रदाहजित् । सगुडं वात्तनुद् वृष्यं बृंहणं तर्पणं गुरू ।। 16 ।।

अथ दधिवर्ग:, भावप्रकाश:

शक्कर मिला हुआ दही श्रेष्ठ होता है। यह प्यास, पित्त, रक्तविकार, तथा जलन को नष्ट करने वाला होता है।

गुड़ मिला हुआ दही वात्त को संतुलित रखने वाला, वीर्य, रस तथा रक्त को बढाने वाला होता है। यह प्यास पैदा करने वाला तथा पचने में भारी होता है।

न नक्तं दधि भुज्जीत न पाप्यघृतशर्करम्। नामुद्गसूपं नाक्षौद्रं नोष्णं नामलकैर्विना ।। 17 ।।

अथ दधिवर्ग:, भावप्रकाश:

रात्रि में दही नहीं खाना चाहिए यदि खाना पडे तो घी तथा शक्कर, मूंग की दाल का बड़ा, शहद या आँवला के साथ ही खाएं, दही को कभी गर्म करके ना खाएं।

शस्यते दधि नो रात्रौ शस्तं चाम्बुघृतान्वितम्। रक्तकफोत्थेषु विकारेषु तु नैव तत् ।। 18 ।।

अथ दधिवर्ग:, भावप्रकाश:

रक्त, पित्त तथा कफ संबधित विकारों में दही रात्रि में घी, शक्कर, मूँग की दाल का बड़ा, शहद और आवँला के साथ भी ना खाए।

ज्वरासृक्पित्त वीसर्पकुष्ठपाण्ड्वामयभ्रमान् । प्राप्नुयात्कामलां चोग्रां विधिं हत्वा दधिप्रिय ।। 22 ।।

अथ दधिवर्ग:, भावप्रकाश:

दही का प्रेमी व्यक्ति जो विधि को छोड़कर उसके विरूध दही खाता है, उसे बुखार, रक्तपित्त यानी खून का खराब होना, विसर्प शरीर पर लाल चर्म रोग होना, कोष्ठ – त्वचा के सभी तरह के चर्म रोग जैसे – खुजली, सोरायसीस, पांडूरोग शरीर में खून ना बनना, भ्रम – चक्कर आना ये सभी रोग उत्पन्न होते है।

मन्दं दुग्धवदव्यक्तरसं किञ्चिद्धदं भवेत् । मन्दं स्यात्सृष्टविण्मूत्रं दोषत्रयविदाहकृत् ।। 4 ।।

अथ दधिवर्ग:, भावप्रकाश:

जो दही दूध के समान (ठीक से नहीं जमा है अर्थात कच्चा हो) वाला तथा कुछ गाढ़ा होता है। ऐसा दही मल – मूत्र किड़नी से संबधित दोष पैदा करने वाला होता है। यह त्रिदोषकारक, वात्त – पित्त – कफ बढ़ाने वाला और शरीर में गर्मी उत्पन्न करने वाला होता है।

आजकल बाजार में मिलने वाले सारे दही इसी श्रेणी में आते है। जिन्हे खरीद कर हम बड़े चाव से खाते है, जो स्वास्थ्य के लिए बहुत हानिकारक है।

पनीर किन्हें खाना चाहिए, किन्हें बचना चाहिए

बल्या: किलाटपीयूषकूर्चिकामोरणादय: । शुक्रनिद्राकफकरा विष्टम्भिगुरूदोषला: ।। 41 ।।

सूत्रथानम् – 5, अष्टाङ्गहृदयम्

ऋषि वागभट्ट जी कहते है, यह शरीर में बल बढ़ाता है। यह शुक्र को बढ़ाता और ताक्तवर बनाता है। जिनको नींद नहीं आती उनके लिए अच्छा है। जो लोग पतले कमजोर हैं, अपने शरीर में बल बढाना चाहते हैं, और बहुत ज्यादा व्यायाम, मेहनत और काम अधिक करते हैं, उनके लिए पनीर बहुत अच्छा है।

यह शरीर में कफ बढ़ाता है। जिनको सांस, दमा, अस्थमा और कफ से सबंधित समस्या है, उनके लिए अच्छा नहीं है। यह पचने में बहुत भारी है। यह शरीर में कब्ज पैदा करता है। यह वात्त, पित्त कफ शरीर के सभी दोषो को बढ़ाता है। जो एयर कंडीशनर में रहते है, मेहनत नहीं करते, जिनकी पाचन शक्ति कमजोर है, ऐसे लोगों

के लिए पनीर अच्छा नहीं है। क्योंकि इनके शरीर में पाचन नहीं होगा तो भोजन सड़ेगा तो रोग पैदा करेगा "इसलिए ऋषि वागभट्ट जी कहते है भोजन करना महत्व का है। परन्तु उसको पचाना उसे भी ज्यादा महत्वपूर्ण है।''

छाछ पीने से पनीर का भारीपन दूर हो जाता है।

गर्मियों में अमृत है मिट्टी के बर्तन का पानी

शीतं मदात्ययग्लानिमूर्च्छाच्छर्दिश्रमभ्रमान् ।
तृष्णोष्णदाहपित्तास्रविषाण्यम्बु नियच्छति ।। 14 ।।

सूत्रथानम् - 5, अष्टाङ्गहृदयम्

गर्मीयों के दिनों में मिट्टी के बर्तन का पानी गर्मी से होने वाली सभी बीमारियों में बड़ी औषधि है। जिनके हाथ पैर में जलन होती है, गर्म चीजें खाने से तकलीफ होती है, जो ताप के नजदीक काम करते हैं, जैसे महिलाएं रसोई में आग के नजदीक काम करती है।

पित्त प्रकृति के व्यक्तियों के लिए गर्मी के दिनों में प्राकृतिक रूप से ठंड़ा पानी पीना जरूरी है। जिनके नाक से खून निकलना, मासिक धर्म में अधिक रक्त निकलना, मल द्वार से खून आ रहा हो, जो गर्म प्रकृति के हैं, जिन्हे गुस्सा आता है, जिन्हें बहुत ज्यादा पसीना आता है। उन्हें गर्मियों के दिनों में मिट्टी के बर्तन का पानी पीना चाहिए।

गाङ्गमाश्वयुजे मासि प्रायो वर्षति वारिदः ।। 21 ।।

अथ वारिवर्गः, भावप्रकाशः

आश्विन मास में जो जल बरसता है। वह गंगाजल के समान ही होता है। इसलिए इस जल को इक्कठा कर पीने और अन्य कार्य में अवश्य इस्तेमाल करना चाहिए ।

यतोऽगस्त्यस्य दिव्यर्षेरूदयात्सकलं जलम् ।
निर्मलं निर्विषं स्वादु शुक्रलं स्याददोषलम् ।। 24 ।।

अथ वारिवर्गः, भावप्रकाशः

आश्विन मासं (शरद् ऋतु) में अगस्तय नामक तारा के उद्य होने से संपूर्ण जल निर्मल निर्विष, स्वादिष्ट, शुक्र धातु को बढ़ाने वाला एवं दोष रहित होता है।

अनार्त्तवं वार्षिकं तु प्रथमं तच्च भुमिगम् ।
व्यापन्नं परिहर्त्तव्यं सर्वदोषप्रकोपणम् ।। 60 ।।
तत् कुर्यात्स्नानपानाभ्यां तृष्णाऽऽध्मानचिरज्वरान् ।
कासाग्निमान्द्याभिष्यन्दकण्डूगण्डादिकं तथा ।। 61 ।।

अथ वारिवर्गः, भावप्रकाशः

बिना वर्षा ऋतु का जल उपयोग नहीं करना चाहिए।

जो बादल बिना ऋतु के बरसते है। जैसे पूस, माघ, फागून, चैत्र इन चार महीनों में वर्षा

का जल पीने के लिए कभी भी प्रयोग नहीं करना चाहिए क्योंकि वह त्रिदोष कारक सब दोषों को पैदा करने वाला होता है।

जो कोई उक्त जल को पीने तथा नहाने के कार्य में लेता है। उसे प्यास, अफारा, जठराग्नि कमजोर होना, खुजली, गले के रोग त्वचा संबधित रोग उत्पन्न हो जाते है।

कौपं पयो यदि स्वादु त्रिदोषघ्नं हितं लघु ।। 46 ।।

अथ वारिवर्ग:, भावप्रकाश:

कुएँ का स्वादिष्ट जल त्रिदोषशामक (वात्त, पित्त, कफ को ठीक करने वाला) और पचने में हल्का होता है।

दिवा रविकरैर्जुष्टं निशि शीतकरांशुभि: ।। 62 ।।
ज्ञेयमंशूदकं नाम स्निग्धं दोषत्रयापहम् ।। 63 ।।

अथ वारिवर्ग:, भावप्रकाश:

अशूंदक जल: शरद् ऋतु (अश्विन, कार्तिक) में जिस जल के उपर दिन में सूर्य कि किरणें और रात में चंद्रमा की किरणें पड़ी हो उसे अशूंदक जल कहते हैं।

यह जल वात्त, पित्त, कफ को ठीक करने वाला, सभी दोषो से मुक्त, अंतरिक्ष के जल के समान, बल पैदा करने वाला, रसायन के समान गुण, बुद्धि के लिए हितकर, स्वभाव में ठंडा, पचने में हल्का, अमृत के समान होता है।

पीतं जलं जीर्यति यामयुग्माद्यामैकमात्राच्छूतशीतलज्च ।
तदर्धमात्रेणश्रृतं कटुष्णं पय: प्रपाके त्रय एवं काला: ।। 83 ।।

अथ वारिवर्ग:, भावप्रकाश:

साधारण जल दो पहर यानी 6 घंटे में पचता है, गर्म करके ठंडा किया हुआ जल एक पहर 3 घंटे में पचता है, और गर्म जल एक घंटे में पच जाता है।

ज्वर (बुखार) क्या है? बुखार में क्या करे क्या ना करे

आमाशयस्थो हत्वाऽग्निं सामो मार्गान् पिधाापयन्। विदधाति ज्वरं दोषस्तस्माल्लङ्घनमाचरेत् ।। 12 ।।

ज्वरचिकित्सा:, भैषज्यरत्नावली:

आमाशय (पेट) में स्थित बिगड़े हुए वात्त, पित्त, कफ आमरस (जो भोजन अच्छी तरह पचा ना हो) के साथ मिलकर पहले वहां की पाचन अग्नि को नष्ट करके रसवाहक मार्गों/स्त्रोतों को बंद कर देते है इसी कारण ज्वर उत्पन्न होता है।

दोषेण भ्स्मनेवाग्नौ छन्नेऽत्रं न विपच्यते ।
तस्मादादोषपचनाज्ज्वरितानुपवासयेत् ।। 10 ।।

निदानस्थानम्-1, अष्टाङ्गहृदयम्

ज्वर (बुखार) में सबसे पहले रोगी को लंघन (उपवास/भोजन ना करना) करना चाहिए। आमदोष से जठराग्नि इस प्रकार ढकी रहती है जैसे राख से अग्नि ढकी रहती है। नीचे आग के होने पर भी राख द्वारा ढके रहने पर जैसे वह आग चावल को नहीं

पका सकती वैसे ही आमदोष से ढकी हुई जठराग्नि खाये हुए अन्न को नहीं पचा सकती। इसलिए आमदोष का भली भांति पाचन होने तक ज्वररोगी को लंघन (भोजन का त्याग) करना चाहिए ।

मुद्गान् मसूराँश्चणकान्क कुलत्थान् समुकुष्ठकान्।
आहारकाले यूषार्थ ज्वरिताय प्रदापयेत् ।। 37 ।।

ज्वरचिकित्सा:, भैषज्यरत्नावली:

मूंग की दाल या मसूर की दाल या चने की दाल या कुल्थी या मोठ इनका अठारह गुने जल में यूष (सूप) बनाकर भोजन के समय में अर्थात भूख लगने पर ज्वर वाले रोगी को देना चाहिए। यह ज्वर को नष्ट करता है।

पाययेद्दोषहरणं मोहादामज्वरे तु य: ।। 104 ।।
प्रसुप्तं कृष्णसर्प च कराग्रेण परामृशेत्। अष्टाङ्गहृदयम्

जो अनभिज्ञ (जिसे जानकारी न हो) चिकित्सक अज्ञानतावश आमदोष (वात्त-पित्त-कफ में रस जो अभी तैयार नही हुआ) के शरीर में मिल जाने पर होने वाले **बुखार में बुखार को ठीक करने के लिए औषध (दवा) को पिलाता है, वह सोये हुए काले सांप को अपने हाथ से छूता है अर्थात जानबूझ कर मुसीबत मोल लेता है।**

अजीर्ण इव शूलघ्नं सामे तीव्ररूजि ज्वरे। न पिबेदौषधं तद्धि भूय एवाममावहेत् ।। 18 ।।
आमाभिभूतकोष्ठस्य क्षीरं विषमहेरिव। अष्टाङ्गहृदयम्

ज्वर में औषधि एवं दूध का निषेध: जिस प्रकार अजीर्ण विकार में अत्यंत पीड़ा होने पर भी केवल शूलनाशक औषधि का सेवन नहीं करना चाहिए, क्योंकि वह शरीर में पहले से बिगड़े हुए आम दोष को और भी बढ़ा देती है, जैसे सांप को पिलाया गया दूध उसके विष को ओर बढ़ा देता है, उसी प्रकार ज्वर में रोगी को पिलाया गया दूध उसके ज्वर को और बढ़ा देता है। **ज्वर मे बिना औषध का दूध सेवन करना हानिकारक है।**

मुस्तपर्पटकोशीरचन्दनोदीच्यनागरै: ।
श्रृतशीतं जलं देयं पिपासाज्वरशान्तये ।। 26 ।।

ज्वरचिकित्सा:, भैषज्यरत्नावली:

नागरमौथा, पित्तपापड़ा, खस, लालचंदन, सुगन्ध वाला और सौंठ ये सब मिलाकर 2 कर्ष=20 ग्राम तथा जल 1 प्रस्थ =678ML डालकर चुल्हे पर चढ़ा दे औटाते औटाते आधा जब जल रह जाए छानकर रोगी को दें, यह प्यास तथा ज्वर दोनों में लाभदायक है।

इस विधि से सिद्ध जल भारी नही होता।

मुख्य भेषजसम्बन्धो निषिद्धस्तरूणे ज्वरे ।
तोयपेयादिसंस्कारे निर्दोषं तेन भेषजम् ।। 27 ।।

ज्वरचिकित्सा:, भैषज्यरत्नावली:

नये बुखार में बुखार को दूर करने वाली दवा का प्रयोग नहीं करना चाहिए, परन्तु ऊपर दिये गए जल/सूप बनाकर पीना रोगी के लिए ठीक है क्योंकि इन जल/सूप में भारीपन नहीं होता और ये शरीर के लिए उत्तम होते हैं।

नवज्वरे वर्जनीयान्याह नवज्वरे दिवास्वप्नस्नानाभ्यङ्गान्नमैथुनम् ।
क्रोधप्रवात्तव्यायामकषायांश्च विवर्जयेत् ।। 4 ।। (भैषज्यरत्नावली)

नये ज्वर में दिन में सोना, स्नान, तैल की मालिश, भारी अन्न का सेवन, क्रोध, पूर्व दिशा की वायु का सेवन, अनेक प्रकार व्यायाम और कषाय पान इन सब को रोगी त्याग दें।

माण्डपेया विलेपीनामोदनस्य च लाघवम् ।। 26 ।।
यथापूर्व शिवस्तत्र मण्डो वात्तानुलोमन: ।
तृड्ग्लानिदोषशेषघ्न: पाचनो धातुसाम्यकृत् ।। 27 ।।
स्रोतोमार्दवकृत्स्वेदी सनधुक्षयति चानलम् ।

सूत्रथानम्-6, अष्टाङ्गहृदयम्

चावल से चौदह गुना अधिक जल डालकर पकाये गये भात(चावल) के अंश निकालकर जो पेयद्रव्य शेष बचता है, 'मण्ड' या 'मांड़' कहते है। इसमें सोंठ तथा सेंधानमक भी मिला दिया जाता है, तो यह दीपन (जठराग्नि बढ़ाने वाला), पाचन (भोजन को पचाने वाला) हो जाता है।

यह जठराग्नि को (सुलगाता) तेज करता है। स्त्रोतों को मुलायम बना देता है। वात्तदोष को बाहर निकालता है।

क्षुत्तृष्णग्लानिदौर्बल्यकुक्षिरोगज्वरापहा ।। 28 ।।
मलनुलोमनी पथ्या पेया दीपनपाचनी ।।

सूत्रथानम्-6, अष्टाङ्गहृदयम्

आहार द्रव्य (चावल) से चौदह गुना अधिक जल डालकर बनाई गई अत्यंत पतली जिसमें थोड़े चावल के कण मिले हो, जो पीने योग्य हो उसे पेया कहते हैं। यह भूख और प्यास को शान्त करती है, यह उत्साहीनता, कमजोरी, पेट के रोग, एवं ज्वर का विनाश करती है, यह जठराग्नि बढ़ाने वाली और भोजन को पचाने वाली होती है और मलों को बाहर निकालती है। यह रोगी तथा निरोगी दोनो के लिए हितकर है।

कोई भी साथी तन मन या धन किसी भी प्रकार से जुड़ना चाहता है तो निम्नलिखित पर सम्पर्क करें –

- नरेन्द्र ढांडा – 9050186270 (चण्डीगढ़)
- सन्दीप चहल – 9468352783 (नरवाना)
- अश्विनी अरोड़ा – 8104838859 (राजस्थान)
- खुशीराम जांगडा – 9813762298 (कैथल)
- सतीश रेढू – 9557557276 (जीन्द)
- कैलाश – 9899074825 (दिल्ली)
- विनोद सैणी – 9354977071 (पुण्डरी)
- रवि सैणी – 9802773356 (अम्बाला)
- गौरव – 7042878881 (राजस्थान)
- संदीप गर्ग (पंचगव्य चिकित्सक) – 9888283303 (मानसा)
- प्रवीन कुमार (पंचगव्य एवं प्राकृतिक चिकित्सक) – 8630756742
- श्रीनिवास राव तांडले (एडवोकेट) – 9885451403 (तेलंगाना)
- अमित सैणी (एडवोकेट) – 9911394087 (दिल्ली)
- हेतल पटेल – 9099921406 (गुजरात)

अप्येकं नीरूजीकृत्य व्याधितं भेषजैर्नरः ।
प्रयाति ब्रह्मसदनं कुलसप्तकसंयुतः ।। 46 ।।

भैषज्यरत्नावली

सर्वे भवन्तु सुखिनः

हम ये कार्य क्यों कर रहे हैं :–

औषधियों के द्वारा निशुल्क केवल एक रोगी मनुष्य को रोग रहित करने वाला वैध अपने सात कुलों /परिवार सहित मरने पर ब्रह्म लोक /मोक्ष को प्राप्त होता है।

राजीव भाई अक्सर कहते थे कि मैं ये कार्य क्यों कर रहा हूँ क्योकि मुझे मोक्ष की सीट पक्की करनी है।

हमारी यह टीम ना केवल औषधियों से बल्कि आहार विहार से ही लोगों को रोग रहित कर मोक्ष की सीट पक्की करने में लगी है ।

आप हमारे साथ क्यों जुड़े :–

हम सभी स्वदेशी समर्थकों से निवेदन करते है, कि हमारे इस अभियान से जुड़कर पुण्य के भागीदार बन मोक्ष की सीट पक्की करते हुए क्रांतिकारियों के अधूरे सपनों को पूरा करने में सहयोग करें।

कपिलाकोटिदानाद्धि यत्फलं परिकीर्तितम् ।
फलं तत्कोटिगुणितमेकातुरचिकित्सया ।। 44 ।।

भैषज्यरत्नावली

करोड़ो गाय को दान करने से जो पुण्य होता है। उसकी अपेक्षा करोड़ों गुणा एक रोगी की चिकित्सा करने से होता है।

आने वाला साहित्य

1. शरीर को नवजात शिशु की तरह नव शरीर बनाने की कला
2. 100 से 120 वर्ष स्वस्थ एवं निरोगी बिना बुढापा आये जीवन जीने की कला
3. स्वस्थ, मजबूत, उत्तम एवं सर्वश्रेष्ठ संतान पैदा करने की कला

अगली पत्रिका में राजीव भाई से जुड़े लेख डालने व कोई भी जानकारी प्राप्त करने के लिए संपर्क करें – 9050186270

हरियाणा में शून्य लागत प्राकृतिक खेती सीखने के लिए सम्पर्क सूत्र :–
रणधीर : 9812909700 (फतेहाबाद) जितेन्द्र : 9215819222 (करनाल)
विक्रम खाण्डा खेड़ी :– 9416748922 (हिसार)